

8月号 アドヴァンスむそた新聞

気温も上がり暑い日が続いていますね(一一;)暑くなると、プールや川、海に遊びに行きたくなりますよね!水の中に入ると涼しくなって自分が汗をかいていることに気づきにくくなります!実は、水の中でもいつの間にか汗をかいています!遊ぶことに夢中になりすぎず、小まめに休憩をし、水分補給をしっかりととりましょう!また、飲み物はジュースなどではなく、塩分が入っているスポーツドリンクの方が良いですね!熱中症に十分に気を付けて夏休みを楽しみましょう(▽)/

お知らせ

- ・8月9日(金) 休校日 10:00~22:00
※レッスンお休み
- ・8月10日(土)~13日(火) 休館日
- ・8月14日(水) 休校日 10:00~22:00
※レッスンお休み



入会キャンペーン【予告】

9月に入会キャンペーンを実施予定となっております!!



※キャンペーンの詳細内容はQRコードからご覧ください!!



イベント

※各イベントの詳細につきましては、館内掲示、チラシ、ホームページ(QRコード)をご覧ください!!

- ・7月~8月 5日間短期水泳教室&3日間おためし教室【ジュニア】
- ・8月10日(土) 夏祭り&ナイトプール【ジュニア】
- ・8月18日(日) カルチャーイベント【フィットネス】
膝の機能改善エクササイズプラス

イベント情報はQRコードからご覧ください!

